

11 棒 球

一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质		专项技术		实战能力
	考核指标	全垒跑	掷远	击球	内场防守
分 值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

(一) 专项素质

1. 全垒跑

(1) 考试方法：在棒球场地上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试 1 次，如有失误，可补测 1 次。

(2) 评分标准：见表 11-1。

2. 掷远

(1) 考试方法：在长方形场地上进行，场地宽 10 米为有效区，助跑限制线为 3 米。每人试投 3 次，取其中 1 次最佳成绩。3 次试投均失误者，可补测 1 次。

(2) 评分标准：见表 11-1。

表 11-1 全垒跑、掷远评分表

分值	全垒跑成绩 (秒)	掷远成绩 (米)
15	15" 2 以内	80 以上
14	15" 3-15" 7	75-79.99
13	15" 8-16" 2	70-74.99
12	16" 3-16" 7	65-69.99
11	16" 8-17" 2	60-64.99
10	17" 3-17" 7	55-59.99
9	17" 8-18" 2	50-54.99
8	18" 3-18" 7	45-49.99
7	18" 8-19" 2	40-44.99
6	19" 3-19" 7	35-39.99

(二) 专项技术

1. 击球

(1) 考试方法：在棒球场地上进行，击投手球或机器投球，球速控制在 100 千米/时左右。

(2) 评分标准：投 10 次好球，每击中一球得 1.5 分。满分为 15 分。

2. 内场防守

(1) 考试方法：考生站游击位防守位置，接教练打在本防守区域内的各种有效球 10 个。要求技术运用合理，动作连贯，传球准确。

(2) 评分标准：每接传成功一次计 1.5 分，接球失败一次扣 0.75 分，传球失败扣 0.75 分，接传失败（漏接）扣 1.5 分。

(三) 实战能力

实战

1. 考试方法：将考生分成两队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 11-2），独立对考生的进攻技术、战术水平等进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 11-2 棒球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作技术正确，动作协调、连贯、实效；技术运用、战术运用合理，并整体配合意识强，实战效好。
良（8.5-7.6 分）	动作技术正确，技术运用较为合理、效果较好；战术配合意识较强，效果较好。
中（7.5-6 分）	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运用效果一般；战术意识一般，效果一般。
差（6 分以下）	动作技术不正确，不协调，技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。